Лекция 3

**Виды и формы проявления эмоций**

Переживания человека очень разнообразны, их разделяют на виды по содержанию, характеру отношения к объективной действительности, степенью их развития, силой и особенностями их проявления. Соответственно этому все разнообразие человеческих переживания можно поделить на две группы. К первой принадлежат те, которые являются отражением ситуативного отношения человека к определенным объектам, ко второй – те, в которых проявляется устойчивое и обобщенное отношение к ним. Первая группа переживаний, как указывалось, называется эмоциями, вторая – чувствами.

Эмоции делятся на простые, что является непосредственное отражение взаимоотношений человека с теми или иными объектами, и сложные, в которых это отображение имеет опосредованный характер. По силе, характеру проявлений и устойчивости среди эмоций различают аффекты и настроения.

По содержанию выделяют моральные, интеллектуальные и эстетические чувства.

***Простые эмоции****.* Вызываются непосредственным действием на организм тех или иных объектов, связанных с удовлетворением первичных потребностей. Цвета, запахи, вкус и др. бывают приятными и неприятными, могут вызывать удовольствие или неудовольствие. Эмоции, непосредственно связаны с ощущениями, называются ***эмоциональным тоном****.*

***Сложные эмоции****.* В процессе жизни и деятельности человека элементарные переживания превращаются в сложные эмоции, связанные с пониманием их объектов, осознанием их жизненного значения.

К сложным видам эмоциям принадлежат интерес, удивление, радость, страдание, горе, депрессия, гнев, отвращение, пренебрежение, враждебность, страх, тревога, стыд и тому подобное. К.Изард называет их «фундаментальными эмоциями», которые имеют свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений.

***1. Интерес***(как эмоция) – форма проявления познавательной потребности, которая обеспечивает направленность личности, осознания ею цели деятельности; эмоциональное проявление познавательных потребностей личности.

Интерес рассматривается как одна из фундаментальных естественных эмоций и считается доминирующей среди всех эмоций нормального здорового человека. Считается, что именно интерес вместе с познавательными структурами и ориентациями направляет познание и действия. Исключения возникают тогда, когда в сознании доминируют негативные эмоции. С неврологической точки зрения интерес активизируется нарастанием градиента – возбуждение нейронов.

На сознательном уровне ключевыми детерминантами интереса является новизна, изменения окружающей среды. Источником таких изменений и новизны могут быть не только окружающая среда, но и воображение, память, мышление. Заинтересованный человек интенсивно всматривается, прислушивается. Феноменология интереса характеризуется также относительно высокой степенью удовольствия, уверенности в себе и умеренными импульсной и напряжением. Эмоция радости часто сопровождает интерес. Он содействует развитию умений и интеллекта, играет важную роль в общественной жизни и поддержании межличностных отношений.

Новизна является естественным возбудителем интереса. Поддерживаемое интересом развитие перцептивно-когнитивной и проворной активности начинается уже у новорожденных. Интерес способствует интеллектуальной, эстетической и другим разновидностям творческой деятельности.

***2. Удивление***не имеет четко выраженного позитивного или отрицательного признака. Это эмоциональная реакция на внезапные обстоятельства, что порождается резким увеличением нервной стимуляции. Внешней причиной удивления является внезапное, неожиданное событие.

Удивление длится недолго. Складывается впечатление, что в момент удивления мысли отсутствуют, мыслительные процессы остановлены. Поэтому с удивлением практически не связывается умственная деятельность. Это напоминает ощущения от слабого электрического удара: мышцы быстро сокращаются, и человек как бы ощущает покалывание электрическим током, проходящим по нервах и заставляет подскочить. В момент удивление субъект не знает точно, как реагировать. Возникает чувство неопределенности. Ситуации, которые вызывают недоумение, воображаются такими же приятными, как и ситуации, вызывающие высокий уровень интереса. Они вспоминаются как менее приятные, чем ситуации, которые ведут к радости, но они значительно более приятные, чем ситуации, которые являются причиной какой-то негативной эмоции.

При удивлении интенсивность отношения к объекту значительно более высока уровня самоуверенности и импульсивности. Импульсивность при удивлении значительно выше, чем уровень напряженности. Самоуверенность при недоумении значительно выше, чем за любой из отрицательных эмоций. Величина напряжения в ситуациях удивление выше, чем при любой из негативных эмоций, она примерно такая же, как и в ситуации интереса, и значительно выше, чем в ситуации радости.

Удивление занимает промежуточное место между положительными и отрицательными эмоциями. Таким образом, удивление выполняет функцию выведения нервной системы из состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления ее к внезапным изменениям в нашем окружении.

***3. Радость*** - это положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, что чувствуется после какого творческого или социально значимого действия. Радость характеризуется чувством уверенности и значимости, чувством, что ты любишь и тебя любят.

Уверенность и личная значимость, которые проявляются в радости, дают человеку ощущение способности преодолеть трудности и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается кратковременной самоудовлетворением, удовлетворенностью окружением и всем миром. С точки зрения этих характеристик легко понять, что пока в мире существуют проблемы, события, которые обусловливают стресс и состояние неуверенности, люди не могут постоянно пребывать в состоянии радости.

Некоторые теоретики эмоций различают радость активную и пассивную. Одним из критериев такого разделения может быть различие в уровнях интенсивности переживания радости. Сильная радость может проявляться бурно и поэтому казаться активной, а слабая радость может казаться пассивной. Но поскольку радость является эмоциональным переживаниям, она никогда не бывает абсолютно пассивной или абсолютно активной. Радость не может быть пассивной, потому что всегда есть состоянию нервного возбуждения. То, что называется активной радостью, может быть на самом деле взаимодействием возбуждения с когнитивной и моторной системами.

Проявления переживания радости имеют широкий спектр: от активности до созерцания. Их легко распознавать, но улыбка взрослого человека означает скорее приветствие, чем переживание радости. Радость обусловливается уменьшением градиента нейронной стимуляции; есть доказательства того, что выборочная чувствительность рецепторов и нервных механизмов также играет роль в активизации радости.

При обсуждении причин радости на феноменологическом уровне необходимо учитывать тот факт, что радость является скорее побочным продуктом, нежели прямым результатом мыслей и действий, направленных на ее достижение. Радость может возникать в случае уменьшения стимуляции от негативного эмоционального состояния, узнавания хорошо знакомого или в результате творческих усилий. На психологическом уровне радость может усиливать устойчивость к фрустрации и способствовать уверенности в себе и мужества.

Расслабляющее влияние радости защищает человека от разрушительного воздействия постоянного поиска успеха. Хотя родители не могут непосредственно научить ребенка радости, они могут разделить радость с ребенком и служить моделями, которые демонстрируют стиль жизни, что облегчает переживание радости.

Радость взаимодействует с другими эмоциями и со восприятия и познанием. Радость может тормозить действие, но она также может способствовать интуиции и творчества. Индивидуальные различия в порогах радости предопределяют формирование различных индивидуальных жизненных стилей. "Эмоциональные потребности" определяются теорией дифференцированных эмоций как вид зависимости от определенных людей, объектов и ситуаций при реализации положительных эмоций или Отказ от употребления отрицательных. В некоторой степени такие эмоциональные потребности могут быть частью эффективных социальных взаимоотношений.

***4. Страдания*** - негативное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией (достоверной или недостоверной) о невозможности удовлетворение важных жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее возможным, чаще всего проявляется в форме эмоционального стресса.

Страдания - это глубинный аффект, который сыграл свою роль в эволюции человека и продолжает выполнять важные биологические и психологические функции. Страдания и грусть можно считать синонимами. Рассматривая грусть как форму страдания, ученые считают страдания более продуктивным чувством, которое приводит к активным действиям. Такая позиция не совсем согласуется с теорией дифференцированных эмоций, согласно которой в основе страданий и грусти лежат одинаковые эмоциональные переживания. Выделяются различия между страданиями и печалью, которые можно отнести скорее к сфере взаимодействия между страданием, мышлением и воображением, а также других чувств. Например, активность, которую исследователи считают особенностью, которая отличает страдания от грусти, может быть результатом взаимодействия страдания и гнева.

Возникает страдания в результате длительного воздействия интенсивной стимуляции. Источниками стимуляции могут выступать боль, холод, шум, яркое освещение, разговор, разочарование, неудача, потеря. Боль, голод и некоторые сильные продолжительные эмоции могут быть внутренними Причинами страдания. Страдания также может вызываться упоминанием и предвидением условий, при которых оно произошло или должно возникнуть. Итак, психологические причины страдания охватывают большое количество проблемных ситуаций жизни, потребностных состояний, других эмоций, воображение и т.д.

***5. Пренебрежение***связано с чувством преимущества. Это основной аффективный компонент суеверий и кривотолков. Поскольку пренебрежение – наиболее «холодная» из всех трех эмоций, связанных с враждебностью, она является аффективным компонентом «хладнокровных» разрушительных тенденций.

***6. Враждебность***определяется как комбинация фундаментальных эмоций гнева, отвращения, пренебрежения. Иногда, хотя и не всегда, она включает обиды или мысли о причинении вреда объекту враждебности. Теория дифференцированных эмоций различает враждебность (аффектно когнитивный процесс), проявление аффекта и агрессивные акты. Агрессия является словесным или физическим действием, направленным на причинение вреда, потерь, убытков. Профили эмоций в ситуациях враждебности и гнева очень похожи. Прослеживается подобие враждебности с отвращением и пренебрежением, хоть последние две эмоции существенно отличаются степенью выраженности и относительным распределением показателей, которые характеризуют отдельные эмоции. Гнев, отвращение и пренебрежение взаимодействуют с другими аффектами и познанием. Стойкое взаимодействие между любой из этих эмоций и когнитивными структурами может рассматриваться как характеристика враждебности личности. Руководить гневом, отвращением, пренебрежением трудно. Неуправляемое влияние этих эмоций на мышление и деятельность может создать серьезные проблемы адаптации, привести к возникновению психосоматических симптомов.

Проявление эмоций играет важную роль в межличностной агрессии. Влияют на нее также физическая близость партнеров и визуальный контакт.

***7. Страх*** - отрицательное эмоциональное состояние, которое возникает в случае получения субъектом информации о возможном причинения вреда его жизненному благополучию, реальную или воображаемую угрозу. Страх рано или поздно переживают все люди. Связанные с ним переживания легко воспроизводятся и могут просачиваться в сознание в снах. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. При слабой и средней интенсивности он часто взаимодействует с положительными и отрицательными эмоциями. Интенсивный страх приводит даже к смерти. Но страх является не только злом. Он может быть предупредительным сигналом и изменять направление мыслей и поведение человека.

Страх возбуждается резким возрастанием частоты нейронной импульсации. На нейрофизиологичном уровне он имеет компоненты, общие с удивлением и возбуждением, по крайней мере на первых стадиях возникновения эмоционального процесса.

Существуют как природные, так и приобретенные (культурные) причины и стимулы для страха. Порог возникновения страха, так же как и пороги возникновения других фундаментальных эмоций, зависит от индивидуальных различий, имеющих биологическую основу и определяются индивидуальным опытом. Природные пусковые механизмы или естественные причины страха - это одиночество, неосведомленность, неожиданное приближение, неожиданное изменение стимула и боль. Крайне распространен страх перед животными, незнакомыми объектами и незнакомыми людьми. Причины страха можно разделить на 4 класса:

1. внешние события и процессы;
2. наклонности, влечения и потребности;
3. эмоции;
4. когнитивные процессы субъекта.

Чувство страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса. Во время страха человек чувствует неуверенность, незащищенность и угрозу. В значительной мере присутствует напряжение средней импульсивности. Чувство страха в взрослого человека существенно определяется тем, каким образом социализировался страх в детстве.

Взаимодействие страха и других эмоций может существенно влиять на поведение личности. Взаимодействие между страхом и страданиям нередко приводит к унынию в себе, даже боязни себя. Сильная связь между страхом и стыдом может привести параноидальную шизофрению.

**8.** Понятие ***тревоги*** занимает важное место в психологических теориях и исследованиях тех пор, как австрийский психолог 3. Фрейд подчеркнул ее роль при неврозах. Большинство исследователей склонны рассматривать тревогу как унитарное состояние.

Существуют способы снижения и контроля страха. Исследователи рассматривают страх и тревогу как тесно связанные состояния и процессы, но большинство описаний тревоги включают наряду со страхом другие аффекта. За теорией дифференцированных эмоций, тревога в ее традиционном понимании состоит из сочетания страха и других фундаментальных эмоций, прежде всего таких, как страдания, гнев, стыд, вина, интерес и т.п. Эта теория признает, что тревога, как и депрессия, может быть связана с потребностными состояниями и с биохимическими факторами. Реальная или кажущаяся ситуация, которая вызывает тревогу, вызывает страх как доминирующую эмоции и усиления одной или нескольких эмоций, таких как страдания, стыд, гнев, интерес.

***9. Стыд*** – негативное состояние, которое проявляется в осознании несоответствия субъективных мнений, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и личным представлениям о поведении и внешности.

Переживание стыда начинается с внезапного и интенсивного, усиленного осознания своего ";Я";. Осознание ";Я"; настолько доминирует в сознании, что когнитивные процессы резко тормозятся, увеличивается количество ошибок. Стыд так влияет на ";Я";, ";Я"; становится маленьким, беспомощным и чувствует поражение и провал. Стыд имеет две функции, которые определяют его роль в эволюции. Он повышает чувствительность индивида к мыслям и чувствам других и, таким образом, способствует социальной адаптации и социальной ответственности. Стыд может играть значительную роль в развитии самоконтроля и самостоятельности. Для преодоления стыда люди прибегают к защитных механизмов оспаривания, подавления и самоутверждения. Часто стыд, что переживается, может привести к страданиям и депрессии.

**К формам проявления эмоций относят:**

***Аффект***- это сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание человека, который возникает внезапно и сопровождается резкими двигательными изменениями и изменениями состояния внутренних органов. Примерами аффекта могут быть неожиданная сильная радость, взрыв гнева, приступ страха и т.д. Для аффекта характерно неудержимый проявление их, на который указывает бытовое употребление выражений вроде "вспыхнул от гнева", "замер от испуга" и т.д.

В основе аффективных реакций лежит прежде безусловно-рефлекторный механизм, в значительной мере освобождается из-под контроля коры головного мозга. Аффективное состояние связано с ослаблением коркового торможения. Аффекта вызываемых острыми жизненными ситуациями, в которые попадает человек. Иногда аффекта (например, вспышка гнева) возникает как разрешение межличностного конфликта. Иногда аффекты (ужас, ярость) является реакцией на угрозу собственной жизни или жизни близких людей. Аффект внезапно и сильно начинается, когда человек неожиданно получает какую-то очень важную для него весть. Иногда аффективная вспышка предопределяется постепенным накоплением неудовлетворенности во взаимоотношениях. В таком случае он возникает как следствие потери человеком терпение. Возникновение аффекта зависит не только от жизненных ситуаций, но и от личности, ее темперамента и характера, умения владеть собой. Склонность некоторых людей к аффектам, особенно отрицательным, которые вспыхивают из-за мелочи, часто является признаком невоспитанности.

Аффекты резко меняют жизнедеятельность человека, вносят глубокие изменения в ее психическую жизнь и часто оставляют после себя длительный след. Для аффективных состояний характерным является "сужение сознания", которое проявляется в нерассудительных поступках. Человек может, однако, научиться регулировать свои аффективных реакции с помощью второй сигнальной системы в процессе работы над собой. Важную роль в овладении аффекта играет контроль за их двигательным проявлением.

***Стресс*** *-* это состояние психического напряжения, возникающее у человека как в процессе деятельности так и в повседневной жизни, так и в особо сложных ситуациях*.* В случае большой стрессовой нагрузки человек проходит три стадии: сначала ему очень тяжело, потом он привыкает и появляется "второе дыхание" и, наконец, теряет силы и должен завершить деятельность. Такая трехфазная реакция является общим законом. Это адаптационный синдром, или биологический стресс.

Первичная реакция, реакция тревоги, может быть соматичным выражением общей мобилизации защитных сил организма. Но ни один организм не может находиться в состоянии реакции тревоги бесконечно. За длительным воздействием любого агента, способного вызвать такую реакцию, наступает стадия адаптации. Если агент настолько силен, что длительное воздействие несовместимый с жизнью, то человек или животное в течение первых часов или дней погибает на стадии реакции тревоги. Если же организм способен выжить, то за первичной реакцией обязательно наступает стадия резистентности.

Проявления второй фазы не совпадают с проявлениями реакции тревоги, а иногда и полностью противоположны им. Например, если в период реакции тревоги наблюдается общее истощение тканей, то на стадии резистентности вес тела возвращается к норме. За еще более длительным воздействием такая приобретенная адаптация вновь утрачивается и наступает третья фаза - стадия истощения, которая, в случае если стрессор достаточно сильный, приводит к смерти.

Взаимовлияние стресса  и болезней может быть двойным: болезнь может вызывать стресс, стресс - болезнь. Поскольку каждый агент, требующий адаптации вызывает стресс, то и любая болезнь связана с определенными проявлениями стресса, ведь болезни вызываются теми или иными адаптационными реакциями. Тяжелое эмоциональное потрясение приводит к заболеваниям через стрессовое действие. В этом случае причиной заболевания являются чрезмерные или неадекватные адаптивные реакции.

***Настроение*** *-* это общее эмоциональное состояние человека, что характеризует ее жизненный тонус в течение определенного времени*.* Оно является производным от тех эмоций, которые испытывает человек. Настроение часто возникает как отголосок сильной эмоции, пережитой человеком. Предпочтение определенной эмоции предоставляет настроение соответствующей окраски. Настроение бывает радостным, печальным, бодрым, подавленным, досадным, спокойным и т.д. Как и все эмоции, настроения характеризуются полярностью. Характер и стойкость духа зависят от жизненных обстоятельств, которые его порождают, и от индивидуальных особенностей человека. Временные настроения предопределяются теми впечатлениями, которые человек получает в конкретный момент, воспоминаниями о тех или иных событиях прошлого. Стойкие настроения порождаются осознанием человеком течением его деятельности, результатов, успехов. Четкость жизненных перспектив, уверенность в их реальности помогает преодолевать временные негативные настроения, которые предопределяются теми или иными жизненными неудачами.

На настроении человека отражается его физическое состояние, состояние здоровья. Настроение в значительной степени зависит от того, как человек осознает те или иные события собственной и общественной жизни. Она может, например, преувеличивать их негативные стороны, неадекватно оценивать последствия, терять веру в себя, когда нет для этого объективных оснований. Такой настрой демобилизует личность в борьбе с трудностями. При этом имеет значение и то, насколько человек может контролировать свое настроение.

***Страсть*** - это устойчивые и длительные чувства, связанные с устойчивым стремлением человека к определенному объекту. В форме страсти часто проявляется любовь человека к другим людям, к науке, искусству, спорту, другой деятельности.

Страсть имеет двойственную природу: человек, во-первых, страдает, выступает как пассивная существо, а во-вторых, он является и активным существом, настойчиво стремится к овладению предметом страсти. Это чувство всегда проявляется по-разному, в зависимости от наличия или отсутствия препятствий для его удовлетворения. Сильнейшие страсти человека проявляются бурно тогда, когда наталкиваются на многочисленные препятствия, а при благоприятных обстоятельствах они, сохраняя свою силу, утрачивают беспорядок и разрушимость.

Страсть является сложной эмоциональной свойством человека, тесно согласованной с познавательными и волевыми качествами.

**Высшие чувства.**

***Моральные чувства.*** Это чувство, в котором проявляется устойчивое отношение человека к общественным событиям, к другим людям и к самому себе. Они неразрывно связаны с нормами поведения, приемлемыми в определенном обществе, с оценкой соответствия этим нормам действий, поступков, намерений человека. Источником таких чувств является совместная жизнь людей, их взаимоотношения, их совместная борьба за достижение общественной цели.

Высокими моральными чувствами людей является, прежде всего, чувство любви к своей стране, чувство патриотизма. Чувство патриотизма многогранной. Оно неразрывно связано с чувством национального достоинства и гордости, национального самосознания. Национальное самосознание - осознание человеком своей принадлежности к определенной нации. Она включает в себя и формируется на основании:

1. знание родного языка, истории своей страны и национальной культуры;
2. осознание места своей страны, ее культуры, в истории среди других народов;
3. ментальности.

Ментальностьохватывает особенности национального мировосприятия, мировоззрения, психологии, национального характера. Положительными чертами ментальности украинцев являются: чувствительность; лиризм, что проявляется как в народном творчестве, так и в традициях; миролюбие; кротость; мягкость характера; доброжелательность; любовь к земле, к красоте. Чувство любви к Родине связано с любовью к людям, с чувством гуманности. Чувство гуманности обусловлены нравственными нормами и ценностями, системой установок личности на социальные объекты (человека, группу, живых существ), представленные в сознании переживаниями, сопереживание и реализуются в общении, деятельности, помощи. Чувствами гуманизма руководствуется личность при признании прав, свободы, чести и достоинства другого человека.

***Чувство чести****.* Это высокие нравственные чувства, которые характеризуются отношением человека к самому себе и отношением к нему других людей. Честь - это признание обществом достижений личности. Понятие чести охватывает желание человека поддержать свою репутацию, престиж, добрую славу в том социальном окружении, к которому она принадлежит. С честью связано представление о ***достоинстве***. Чувство достоинства проявляется в общественном признании прав человека на уважение со стороны окружающих, на независимость, в осознании ею этой независимости, моральной ценности своих поступков и качеств, неприятие всего того, что унижает ее как личность.

Оценка человеком собственных поступков, добрых и недобрых, своей Деятельности, своего отношения к другим называется ее совестью. Эта оценка является не только умственной, но и эмоциональной. Она переживается, осознается человеком и считается внутренним регулятором ее поведения, проявлением морального сознания. Сила и действенность влияния совести на личность зависит от прочности моральных убеждений человека.

***Интеллектуальные чувства*.** Эти чувства появляются в процессе переживаний, которые связаны с умственной, познавательной деятельностью человека. Таковы чувства любви к знаниям, чувство нового, удивления, сомнения, уверенности, неуверенности. Названные чувства связаны с моральными чувствами человека, но вместе с тем они специфичны, источниками их является обучение, конструктивная, творческая производственная деятельность.

***Эстетические чувства***. К эстетическим чувствам относятся чувство красоты, прекрасного, которые порождаются явлениями природы, результатами труда людей, художественной и творческой деятельностью. Эстетические чувства отражают прекрасное в самой объективной действительности. В них проявляется отношение личности к предметам и явлениям, вызванное активным желанием ее овладеть конкретными эстетическими объектами или же тем или иным видом творческой деятельности.

Эстетические чувства формируются и реализуются в любой деятельности человека, поскольку каждая деятельность включает в себя элементы прекрасного. Эстетические чувства является важным фактором формирования нравственного лицо человека.

Одним из сложных чувств, который сочетает в себе эстетические, моральные, интеллектуальные стороны, есть чувство смешного, комического. Чувство комического возникает как переживание личностью несоответствия между формой и содержанием в действиях и поступках людей. Раскрытие личностью этого несоответствия и переживания, отношение ее к ней - это основные моменты, характеризующие чувство комического.

Чувство комического может проявляться в различных формах. Так, объединенное с чувством симпатии, доброжелательным отношением, сочувствием к тем, кого мы смеемся, оно превращается в чувство юмора. Просоченое ненавистью к другим людям, гневом, это чувство становится сатирическое. Смех является мощным средством борьбы с тем, что отживают, но случается в жизни людей.

Моральные, интеллектуальные, эстетические чувства переживаются человеком в деятельности и общении и называются высшими чувствами в связи с тем, что они объединяют все богатство эмоциональных отношений человека в социальное окружение. В определении чувств"высшими" отмечается обобщенность стабильность их. Вместе с тем следует подчеркнуть условности понятия "высокие чувства", поскольку к ним относят не только позитивные, моральные, но и негативные чувства (скупость, эгоизм, зависть и т.п.). За неимением точного классификационного критерия моральные, интеллектуальные и эстетические чувства довольно трудно различать в психологическом плане. Чувство юмора, будучи эстетическим, одновременно может быть и интеллектуальным (если оно связано с умением подмечать противоречия в окружающей среде), и моральным чувством.